

Bijlage 2 Screeningslijst schemacopingstijlen

Michiel van Vreeswijk en Jenny Broersen (2005)

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Onderzoeksdatum: _____

Hieronder staan uitspraken die je kunt gebruiken om verschillende (schema)gedragingen te beschrijven. Lees elke uitspraak goed door en beoordeel in welke mate die op jou van toepassing is. Geef dit dan aan met een cijfer van 1 tot en met 6; zet het cijfer voor de uitspraak. De cijfers verwijzen naar de volgende uitspraken:

1. helemaal niet van toepassing op mij
2. vrijwel niet van toepassing op mij
3. meer wel dan niet van toepassing op mij
4. vrij goed van toepassing op mij
5. zeer goed van toepassing op mij
6. geheel van toepassing op mij

1. ik probeer pijn, verdriet en boosheid niet te voelen
2. ik verdedig me vaak als anderen kritisch tegen mij zijn
3. ik denk vaak bij mezelf: 'zie je wel ...' of 'ik dacht wel ...'
4. ik werk vaak hard, ook als ik er eigenlijk geen energie meer voor heb
5. ik doe alles altijd het liefst zelf (zonder hulp van anderen)
6. ik trek me terug wanneer ik me verdrietig of boos voel
7. ik denk dat ik heel goed weet hoe andere mensen denken, voelen of zich gedragen
8. ik heb veel last van lichamelijke klachten wanneer ik een stressvolle gebeurtenis meemaak
9. ik laat vaak de wensen en behoeften van anderen voorgaan ten koste van mezelf
10. ik ben bijna altijd bezig met te kijken hoe andere mensen op mij reageren
11. ik kijk veel televisie of zit lang achter de computer als afleiding
12. ik ben erg kritisch en streef er voortdurend naar dat alles goed gaat
13. ik ben ervan overtuigd dat wat ik denk bijna altijd ook (vroeg of laat) gaat gebeuren
14. ik doe mij vaak beter voor dan ik me voel
15. ik vind dat andere mensen mij vaak teleurstellen
16. ik ga vaak slapen of afleiding zoeken als ik me vervelend voel

Scoring van de Screeningslijst schemacopingstijlen

Hieronder staan voor elke drie schemacopingstijlen de bijbehorende items uit de screeningslijst. Per subschaal kan een gemiddelde berekend worden, maar er kan ook gekeken worden naar welke subschaal de meeste 5/6-en heeft. Het hoogste gemiddelde geeft vaak een indicatie voor het schemacopinggedrag dat de patiënt het meest toepast.

Vermijden

Items 1, 6, 8, 11, 16.

Overcompensatie

Items 2, 4, 5, 9, 12, 14.

Bevestigen

Items 3, 7, 10, 13, 15.